LES PAINS GP et PL

PAINS GP

PAINS PL

Bagel new yorkais à bas index glycémique (GP)



300g de farine de blé type 150

50g de son d'avoine (pour faire baisser l' IG)

2 blancs d'oeuf

2 cuillers à soupe de fructose

1 sachet de levure de boulanger

3 cuillers à soupe d'huile d'olive (ça reste correct partagé pour 6 bagels). On peut en mettre moins! essayez avec une seule cuiller!

1/2 cuiller à café de sel

20cl d'eau tiède

graines pour la déco : j'ai pris pavot, sésame et graines de lin.







1. Mélanger le sel, le fructose et l'huile d'olive dans l'eau chaude. Remuer. Ajouter le sachet de levure de boulanger. Puis ajouter 1 blanc d'oeuf
2. Mettre la farine et le son dans un saladier. Faire un puits au milieu. Verser le mélange. Pétrir 5 mn. Si vous trouvez que c'est trop collant, vous pouvez ajouter un peu de farine
3. Couvrir d'un torchon et laisser un peu lever! Vous savez qu'avec nos farines complètes, ça ne lève jamais comme avec une farine blanche! moi, du moment que ça devient un peu gonflé, "puffy", ça me va! Normalement c'est deux heures!
4. Mettez la boule de pâte sur votre plan de travail. Donner un grand coup de poing pour "dégazer"! Diviser votre pâte en 6 morceaux.
5. Faire des boudins puis faites un cercle en soudant les deux bouts avec de l'eau. Vous faites ainsi 6 bagels que j'ai posé sur ma feuille de silicone (ou bien du papier sulfurisé si vous n'avez pas) photo 1
6. Recouvrir d'un torchon et laisser encore poser pendant 1h! ça gonfle ou pas,
7. Faites bouillir de l'eau dans une casserole
8. Plonger les bagels un par un dans l'eau 30 secondes environ de chaque côté photo 2
9. Puis poser les à nouveau sur la feuille de silicone
10. Badigeonner les bagels avec l'autre blanc d'oeuf
11. Saupoudrer les bagels avec les graines au choix. ça colle bien avec le blanc d'oeuf! Les graines ne tombent pas après cuisson
12. Mettre au four préchauffé sur 200 pendant 15 mn C'est prêt!!!! photo 3 Un régal !

Recette GP bien sûr ! IG inférieur à 50!

Baguette à la farine d'amaranthe (GP)

300g de farine d'amarante
50g de farine intégrale
50g de gluten
50g de son d'avoine
50g de son de blé
2 cuillers à soupe de chaque graine : de lin, de pavot, de tournesol et de sésame.
2 sachets de levure de boulanger sèche
(un sachet est pour 250g de farine. J'en ai donc mis 2)
7g de sel de guérande
1 cuiller à soupe de miel d'acacia (IG 30) ou de sirop d'agave (facultatif)
40 cl d'eau tiède





J'ai d'abord mélangé la levure avec un peu d'eau tiède et j'ai laissé buller.
Ensuite, j'ai mélangé tous les ingrédients secs et le miel.
J'ai ajouté la levure bullée. Puis j'ai ajouté l'eau tiède.
J'ai bien malaxé tout ça et j'ai pétri durant 5 mn. (j'ai oublié d'utiliser mon pétrin!)
J'ai laissé reposé tout ça une heure. Et bien sûr, ça n'a pas levé! mais ça, j'ai l'habitude!.
Au bout d'une heure, j'ai partagé ma pâte en 2. (je fais des baguettes pour une fois! faut bien que j'utilise les moules tout neufs que j'ai et que je n'ai pas encore utilisés!)
J'ai étalé un pâton, j'ai replié les 2 bouts l'un après l'autre vers le milieu. Puis j'ai roulé le pâton sur la table pour lui donner la longueur désirée.Idem pour l'autre.
J'ai encore laissé poser espérant que ça gonfl ! bof! comme d'hab! rien!
J'ai ensuite bien mouillé les deux baguettes, j'ai essaimé des graines de sésame et j'ai fait des entailles.
J'ai mis à four chaud à 220° avec un petit ramequin d'eau durant 40 mn. C'est long à cuire.
Mais comme ça dorait un peu trop vite sur le dessus, j'ai mis une feuille de papier alu pour protéger.
Le résultat? Mmmmmmm. Alors, ne vous attendez pas à manger un bon pain de chez le boulanger!! ou un pain intégral BDG!
L'IG de ce pain est très bas car la farine d'amarante a un IG de 40

Et voici le pain fait avec les mêmes ingrédients.



Cuisson : 50 mn au four à 240° avec une coupelle d'eau dans le four. Surtout laissez le bien refroidir avant de le couper! Il n'est pratiquement pas mangeable chaud, sa texture change complètement après refroidissement! Ça reste quand même un peu mou à l'intérieur mais toasté, c'est un régal! Il faudrait sûrement augmenter encore le temps de cuisson!! faut essayer!

Fabriquer ses biscottes à bas IG (GP)

Vous découpez en tranches fines votre pain intégral.
Vous déposez les tranches sur la grille du four
Vous laissez 1h30 au minimum (100°)
Il doit être parfaitement croustillant!
En fait, ce n'est pas une cuisson, c'est plutôt un dessèchement du pain.
Ça se conserve très bien en plus dans une boîte hermétique!
Le problème c'est que c'est trop bon!

Attention! il ne faut pas que le four soit trop chaud! s'il est trop chaud, le pain va cuire et va se casser très facilement! je vous le rappelle! il doit juste dessécher!

Chapati (pain indien) à bas IG (GP)



Cette recette indienne pour environ 6 pièces :
120g de farine de blé type 150
1/2 cuillère à café de sel
de l'eau

Utiliser un récipient pour faire la pâte (un « **paraat** » si possible). Y mettre la farine et le sel et bien mélanger. Ajouter de l'eau et mélanger jusqu'à obtenir une pâte.
Travailler la pâte avec le poing (technique indienne traditionnelle). Ajouter un peu d'eau. La pâte ne doit pas être trop dure sinon les chapatis seront durs.
Séparer la pâte et faire des petites boules.
Étaler au rouleau chaque boule de manière à obtenir une sorte de crêpe.
Faire chauffer une plaque ou une poêle sur le gaz pour la cuisson.
Déposer le chapati dessus.
Retourner le chapati quand il y a des petits gonflements à la surface. Baisser le feu. Quand l'autre côté et bien cuit, mettre le chapati directement sur la flamme (gonflement).
Le tourner plusieurs fois de manière à ne pas le brûler.
Retirer le chapati.



Voici un lien qui vous montre bien comment les faire
http://www.pankaj-blog.com/article-17928537.html

Craquelins aux graines de lins à bas IG (GP)




Pour 18 à 24 craquelins, selon la grosseur
20cl de graines de lin (blondes ou brunes)
25 cl d'eau
12,5cl de graines de tournesol (ou autre graine au choix)
1 CS d'oignon haché finement
1 CS de persil frais haché finement
1 filet de sauce soja
Une pincée de sel (plus ou moins, au goût)

1. Mettre les graines de lin à tremper dans la tasse d'eau environ 30 mn. Elles vont absorber l'eau et former une pâte (un peu comme le pain paléo) à laquelle on va ajouter le reste des ingrédients.

2. Moudre les graines de tournesol au moulin à café (un pilon fera très bien l'affaire aussi) et les ajouter au mélange de graines de lin et d'eau.

3. Ajouter finalement les légumes hachés finement et les assaisonnements à la préparation de graines de lin.

4. La pâte devrait être bien épaisse à cette étape-ci. Si elle semble trop claire, il suffit d'attendre 15 minutes de plus, le temps que les graines de lin continuent d'absorber l'eau. Si au contraire la pâte est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.

5. Étendre uniformément la pâte à l'aide d'une spatule sur une plaque recouverte d'un papier silicone. La pâte devrait avoir environ un demi-centimètre d'épaisseur.

6. Enfourner à température minimale. Le temps de cuisson varie beaucoup selon la température du four et l'épaisseur des craquelins, alors mieux vaut vérifier souvent les premières fois.

7. Au bout d'environ 1 heure, ou dès que la pâte est assez ferme pour être manipulée, retirer le papier silicone. On peut tailler les craquelins à cette étape (j'utilise des ciseaux de cuisine), ou les laisser sécher complètement pour ensuite les casser en gros morceaux pour un « look » plus rustique.

8. Remettre au four jusqu'à ce que les craquelins soient bien secs.

9. On peut faire ces craquelins à l'avance et s'ils sont bien secs, ils se conservent plusieurs jours à la température de la pièce dans une boîte hermétique.

Même si on ne possède pas de déshydrateur. Cuits au four à basse température, ils restent tout de mêmes bien meilleurs que les craquelins du commerce!

ATTENTION : au bout de 2h à peu près (quand la plaque se tient bien) il faut retirer le papier sulfurisé ou le silicone pour que ça sèche plus vite...

Ici, dégustés avec de l'houmous! Dans cette recette, Tina a ajouté des graines de tournesol, de sésame, des oignons, du persil, et du curry.

VARIANTES : une fois qu'on s'est fait la main pour réaliser ces craquelins, on peut s'amuser à varier les saveurs, à ajouter des fines herbes ou des épices.

- Pour une version sucrée, on omet les oignons, le persil et le tamari et on remplace par des pommes et des abricots secs hachés, un filet de nectar d'agave et une pincée de cannelle.
- Si on fait des jus de légumes frais, on peut incorporer de la pulpe de légumes à ces craquelins, on ajoute environ ½ tasse (125 ml) de pulpe à la pâte. La pulpe de carottes donne un résultat délicieux!
- On peut aussi moudre les graines de lin, toutes ou en partie, avant de réaliser ces craquelins. La texture sera différente, mais les graines de lin seront mieux assimilables.

Fougasse aux olives à bas IG (GP)

250 g de farine type150
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
12 cl eau
10 g de levure de boulanger
1/2 cuillère à café de sel
1 petite pincée de fructose
3 cuillères à soupe d'olives noires (ou vertes) dénoyautées et grossièrement hachées





Une merveille ! Je viens de la faire! Et voici la magnifique fougasse de Skyler! (photo 2)

Délayer la levure de boulanger dans un peu d'eau tiède (40° environ) légèrement sucrée.

Dans une terrine, mélanger à la main la farine, l'huile d'olive, l'eau et le sel, puis ajouter la levure et continuer à mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène et ne colle plus aux parois. Au besoin, rajouter un peu de farine

Sortir la pâte de la terrine et la travailler sur un plan de travail 15 mn en l'écrasant avec la paume de la main et en la repliant. Répéter cette opération jusqu'à ce que la pâte soit élastique

Mettre la pâte en boule dans la terrine farinée, la couvrir d'un torchon et la déposer dans un endroit tiède (par ex un four légèrement chauffé puis éteint ou fonction étuve!); la pâte va doubler de volume en 1h

La pétrir à nouveau sans la déchirer pendant 1 à 2 mn puis incorporer les olives et lui donner la forme désirée; la déposer sur une tôle; couvrir et laisser reposer 1h

Préchauffer le four à 200°

Badigeonner la surface de la pâte avec un peu d'eau pour former la croute.

Faire quelques incisions au couteau puis enfourner et faire de la vapeur en mettant sur la lèchefrite un petit ramequin supportant la chaleur avec le volume de 1/2 verre d'eau

Cuire 20 mn environ et ne pas ouvrir la porte les 1ères 10 mn. Éteindre le four et laisser le pain encore 5 mn.

Laisser refroidir sur une grille.

Kesra (GP)

La *Kesra* est une galette très simple, entièrement à la semoule, sans farine, pas plus qu'il n'y a de levure d'ailleurs. Certes simple, la *Kesra* n'en demande pas moins beaucoup d'énergie… surtout dans les mains et les bras, hihihi… Si la *Kesra* demande un peu de courage et d'énergie, c'est parce que sa pâte, étant à la semoule, est plus dure qu'une pâte à la farine. La *Kesra* est plus fine que le *Khoubz*.





500g de semoule fine complète ou intégrale
3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de colza
Un peu de sel
De l'eau

1. Mélangez le semoule, le sel et l'huile. Ajoutez l'eau en mouillant peu-à-peu. Vous devez ajuster la quantité d'eau de manière à obtenir une pâte qui ne soit bien sûr, ni trop dure, ni trop coulante.
2. Pétrissez un peu, mais pas trop. Certaines personnes pétrissent plus ou moins. Faites vos essais, et déterminer avec l'expérience, le temps de pétrissage qui vous satisfait le mieux. Il y en a qui pétrissent de 15 à 30 minutes.
3. Laissez reposer 10 minutes environ. Une explication à ce sujet : bien qu'étant sans levure, cette pâte nécessite néanmoins un temps de pause pour que la semoule puisse avoir le temps de s'hydrater. En effet, la semoule ayant de beaucoup plus gros grains que la farine, celle-ci demande du temps à absorber l'eau, alors que la farine le fait immédiatement. Là encore, certaines personnes laissent reposer parfois 2h. Ici aussi, le repos de la pâte n'a pas le même rôle ni les mêmes effets qu'avec une pâte qui doit lever.
4. Quand la pâte a reposé, faites-en de petites boules que vous aplatirez à la main ou au rouleau, sur une épaisseur de 1 centimètre – important ! ou une seule boule pour une grande galette qui fait toute la surface de ma poêle, comme sur la photo 1.
5. Faites cuire sur une poêle Tefal (une poêle pour kesra ou à crêpes ou une tajine bien chaude et non-grasse.). Vous ferez cuire sur les deux faces, tout à la manière de cuire des crêpes. Pendant la cuisson, vous pourrez devoir piquer les crêpes avec une fourchette, pour éviter qu'elles ne gonflent trop Faites bouger un peu pendant la cuisson, pour éviter que ça ne cuise trop qu'au même endroit.
6. Pendant la cuisson, vous retournez la galette dès que le coté qui cuit est devenu un peu rougeâtre (la semoule rougit en dorant).

Note 1 : certaines personnes ajoutent un peu de levure chimique à la pâte, ce qui donne des galettes plus tendres. Si vous voulez essayer d'y mettre de la levure chimique, alors n'en mettez qu'un peu, et en tous les cas, n'en mettez jamais plus d'un sachet pour 500 gramme de semoule. La levure chimique n'a pas les mêmes effets que la levure de boulangerie, et ne fait pas gonfler la pâte au repos. Avec la levure chimique, la pâte gonfle à la cuisson.
Si bien sûre vous voulez des *Kesra* purement traditionnelles, vous n'y mettrez pas de levure

Note 2 : certaines personnes font un mélange de semoule moyenne et de semoule fine. C'est une manière intéressante de faire, et qui permet d'obtenir une texture agréable.

Muffins anglais à bas IG (GP)




Recette pour 7 muffins (recette de Nuage rose) :
250 g de farine intégrale (T150)
10 cl de lait écrémé ou lait de soja
1 cuillère à café de fructose
1/2 cuillère à café de sel
1 sachet de levure de boulanger
Un peu de farine de pois chiche ou un peu de semoule fine intégrale ou complète

Mélanger tous les ingrédients au robot. Former une boule à la main.

Laisser monter la pâte dans un saladier recouvert d'un torchon (au moins une heure, mais ça ne monte pas beaucoup). Je n'ai pas encore testé avec du gluten,... à voir !

Étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie (en ayant soin de la fariner avec de la farine de pois chiche ou de la semoule fine intégrale ou complète ou tout simplement de la farine intégrale de blé type 150), pour obtenir une abaisse de 1 cm d'épaisseur.





Découper des cercles à l'aide d'un verre ou d'une tasse. Déposer les cercles sur un plan de travail fariné à la farine de pois chiche. Couvrir d'un torchon et laisser poser 1 heure environ.

Cuire à la poêle sans matière grasse à feu moyen pendant 10 à 12 min, en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient dorés !!!

Je fais également cuire les chutes de pâtes pour ne rien perdre...

Vous les coupez en deux et c'est délicieux soit avec de la confiture au fructose, du miel, du Nutignac GP ou autre!

Naan indien (GP)



- 200 g de farine de blé T150
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 yaourt au soja ou nature à 0%
- 1 càs d'huile d'olive (la quantité d'huile pour 200g de farine est négligeable)
- sel, curry, cumin
- 1/2 verre d'eau tiède

- mélanger la farine, la levure, les épices
- ajouter le yaourt, malaxer
- ajouter l'huile d'olive, mélanger
- ajouter peu à peu l'eau jusqu'à ce que les ingrédients s'amalgament
- former une boule et laisser reposer 30 minutes
- séparer la pâte en quatre, étaler en disque sur un plan fariné
- faire chauffer une poêle, cuire sans ajout de matière grasse 5 minutes de chaque côté,

Servir chaud. vous pouvez l'utiliser pour faire un kébab!

Pain à la farine d'épeautre et de sarrasin (GP)

Recette pour 1200 grammes

Pour la poolish. A faire la veille
5 g de levure déshydratée ou fraîche
200 g d'eau tiède
160 g de farine d'épeautre
40 g de farine de sarrasin

Pour le pain en couronne
5 g de levure déshydratée ou fraîche
600 g de farine d'épeautre
13 g de sel
300 g d'eau tiède

Pour huiler les mains : 10 g d'huile
Pour saupoudrer le pain : 18 g de farine d'épeautre

Préchauffer le four th 8 (240°C)

Préparation de la poolish
Dans un grand saladier, ajouter, la levure, l'eau, la farine d'épeautre.
Verser la farine de sarrasin, mélanger, couvrir d'un torchon pendant environ 5 heures ou préparer le soir pour le lendemain.
Le lendemain ou 5 h après...
Dans le saladier , ajouter la levure, la farine, le sel. Verser l'eau peu à peu.

Dans une MAP (Machine A Pain) :
Pendant 10 minutes, laisser le robot travailler à vitesse lente 1, puis vitesse un peu plus rapide pendant 5/10 minutes. Votre pâte doit être légèrement collante, mais sans attacher aux doigts.
A la main, on se débrouille!!!
Le pâton est terminé...Laisser le pâton dans le saladier et le couvrir d'un torchon humide.
Préparer l'étuve pour les personnes qui ont un four. Placer le thermostat à 40°C.
Une autre astuce est de tremper le bas du saladier dans de l'eau tiède. Laisser lever entre une heure ou 1h30 selon les cas, quelquefois beaucoup moins.
La levée est terminée...Couvrir avec du papier cuisson la plaque à pâtisserie du four.
Préparons nos mains...Avec un peu d'huile, huiler vos mains sur les deux faces. La pâte ne collera pas.
Préchauffons le four sur 8 (240°C) le temps de cuisson sera de 30 minutes environ selon les fours.
Plaçons le pâton sur le plan de travail fariné...
Abaisser le pâton avec les mains. Remonter les bords au centre, serrer pour fermer.
Préparons la couronne...
Placer la fermeture contre le plan de travail et former une belle boule. Avec 3 doigts bien serrés, faire un trou au centre de la boule et agrandir progressivement le trou avec les mains, en veillant à ne pas déchirer la pâte.
Placer la couronne sur la tôle à pâtisserie, retournez-la du côté de la fermeture.
Pour garder le trou central... Fariner l'intérieur et les bords de la couronne, puis placer un bol pendant la levée. Laisser lever dans un endroit tiède pendant 30 à 45 minutes selon la température ambiante.
Vérifions la levée...La levée est terminée.
Enlever délicatement le bol. Saupoudrer de farine, couper à la lame ou avec des ciseaux..
Enfourner pendant 30 minutes environ dans le four chaud.
Placer le pain sur une grille de refroidissement.

Les conseils de Supertoinette
« Si vous n'obtenez pas de bulles avec la levure soit votre levure est morte, soit vous n'avez pas mis d'eau tiède, car les cellules n'ont pas été réactivées.
Tamisez bien votre farine avec un chinois vous éviterez de trouver des ingrédients durcis.
Que vous utilisiez de la levure fraîche ou déshydratée vous gardez les mêmes proportions. »

Ce pain a un IG de 40.

J'ai, bien sûr, modifié la recette pour qu'elle entre dans la méthode MM ! comme d'habitude!!! En fait, ce n'est pas un pain à la farine de sarrasin! il y a juste du sarrasin dans la poolish!!! c normal puisque le sarrasin ne contient pas de gluten , il ne peut donc pas lever!!! C'est donc finalement un pain à l'épeautre qui doît être bon aussi! l'IG est le même!

Pain aux farines de grand épeautre intégral, kamut et levain à l'orge mondé (GP)



Recette de Mistral , Un choix de farine IG 45 avec un levain IG bas.

230gr de levain d'orge mondé 1/1, soit 46% de la quantité de farine
235gr de Grand Épeautre intégral
235gr de Kamut (blé Khorasan)
30gr de gluten
375ml d'eau tempérée, hydratation de 75% en plus du levain
11gr de sel marin ou autre
20gr de lin brun et 20gr de lin jaune

Mélangez l'eau et les farines/gluten dans le pétrin pendant 1 ou 2mn.

Procédez à l'autolyse (repos) pendant 30mn. Ajoutez le levain d'orge mondé prêt à l'emploi.

Pétrissez au pétrin pendant 5mn en commençant par la vitesse 2 pour incorporer le levain et poursuivez en vitesse 1.

Si votre pâte est trop sèche, ajoutez de l'eau (cela s'appelle bassiner), en petite quantité et en l'incorporant convenablement avant d'en rajouter ou de continuer les étapes. Gardez en mémoire, ce que vous aurez fait pour vous le rappeler plus tard.

Ajoutez le sel et continuez à pétrir en vitesse 1 pendant 5mn encore. Repos 5mn.

Reprenez le pétrissage pendant 5mn en vitesse 1 en ajoutant les graines. Avec la corne en plastique, soulevez et rabattez la pâte à même le bol, sans trop de manip.

Procédez au pointage sous contenant fermé à température ambiante, laissez quasiment doubler.

Divisez et laissez détendre 10mn en boulant légèrement, protégez vos pâtons.

Faites 1 à 2 voire 3 rabats avec chaque pâton et procédez au façonnage de vos pains sans trop serrer et passez à l'apprêt soit sur une couche de lin bien farinée avec clé vers soi (clé = la fermeture du pain), soit dans votre moule huilé et fariné. L'apprêt est de 1h30 dans ce cas. Cuisez selon votre four en grignant vos pâtons et en faisant un coup de buée au moment de l'enfournement comme on l'a appris en principe. Laissez ressuer après cuisson sur une grille

Pain à la farine de seigle et d'épeautre (GP)



250g de farine de seigle
250g de farine de petit epeautre
250g de farine type 150
1 cuil. à cf de sel
1cuil. à cf de fructose
480 g d'eau tiède
100 g de lait tiède
1 sachet de levure de boulangerie

- Dans un grand saladier, ajouter les farines, le sel, le fructose. - Mélanger les différents ingrédients. - Verser le lait dans l'eau, mélanger.
- Dans le pichet contenant l'eau et le lait, ajouter la levure, mélanger.
- Verser dans le saladier de farine, la préparation d'eau et de lait.
- Mélanger pour obtenir une pâte épaisse.
- Couvrir d'un torchon propre et vous laissez lever pendant 1h30.
- Fariner le récipient de cuisson, y verser la pâte. - Fariner un peu la surface du pain.

Laisser lever pendant 30 à 45 minutes..

- Préchauffer le four...Placer le thermostat à 8 (240°C) la cuisson va durer 20 à 30 minutes selon les fours.

Pain Harcha (GP)





Ingrédients pour un pain arabe très facile à préparer :
500g de semoule fine complète
1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza
Sel et 1 sachet de levure chimique

Mélanger bien, puis ajouter un grand verre d'eau froide.
Mélanger, former une boule. Saupoudrer la poêle de semoule.
Mettre la boule de semoule, l'aplatir bien ronde. Laisser cuire des deux côté à feu doux, pendant environ 30 minutes (variable, souvent plus).

J'ai mis dessus un peu de confiture! délicieux! *Plus facile??? Vous ne trouverez pas!*

Pain à la levure de boulanger fraîche, sans MAP (GP)

Maintenant qu'à mon tour, j'ai réussi à dénicher cette fameuse levure (magasin Biocoop, mais ils n'en ont pas toujours…), j'ai tenté de faire du pain.

D'autant que jusqu'à présent, par défaut, j'utilisais du levain fermentescible et j'étais très gênée par son odeur.

Voici les ingrédients que j'ai utilisés (que vous pouvez adapter avec les farines de votre choix) :



- 200 g de farine de blé T150
- 100 g de farine d'amarante
- 150 g de farine de seigle T130
- 100 g de gluten
- 50 g de son d'avoine
- 10 g de sel
- graines (lin, sésame, etc…)
- ½ cube de levure fraîche (20 g)
- 580 g d'eau



Mettez l'eau à tiédir doucement avec la levure.

Pendant ce temps, mélangez soigneusement toutes les farines, le gluten, le sel et les graines de votre choix.

Remuez l'eau et la levure afin que celle-ci soit bien dissoute et versez le mélange sur les farines.

Je confie ensuite à M. Ken Wood qui malaxe ça avec ses p'tits bras musclés une bonne dizaine de minutes. Je transvase dans mon moule...

.Mettre un torchon dessus et une heure dans un endroit tiède (contrairement au levain fermentescible qui n'a que peu de besoin de chaleur pour lever, il n'en va pas de même pour la levure qui ne lève pas ou peu sans cela.).



Au bout de ce temps, je glisse le moule dans mon four réglé sur 200° pour une heure de cuisson : j'arrête en fait 5 minutes avant et le laisse un petit ¼ heure comme ça.

La cuisine sentait bon la levure ! Demoulage… un peu de patience… c'est long…. Et voila !

Pain intégral en MAP (GP)

Quand j'ai découvert le pain en MAP, ce fut une révolution pour moi ! Quel gain de temps et surtout plus de prise de tête ! Même un enfant peut faire ça !



Et voici celui de Marielle qu'elle a retiré de sa MAP au bout de 30 mn pour retirer l'hélice (programme 8 sur sa Moulinex) et elle l'a fait cuire en terminant le programme.



Je suis simplement le mode d'emploi de ma MAP. Je mets les ingrédients dans l'ordre demandé. Pour votre MAP, ce sera peut être différent. J'utilise le programme 3 pour le "whole wheat bread". Ma MAP est une Philips.

Ingrédients, dans l'ordre

30 cl de lait de soja ou de lait écrémé tiède.
2 cuillers à soupe d'huile d'olive
un cuiller à café de sel de Guérande.
2 cuillers à soupe de miel d'acacia
450g de farine composée de :
300g de farine de blé type 150
50 g de son d'avoine
50g de gluten
50g de farine de petit épeautre ou 50g de farine de seigle type 130 ou 170
1 sachet de levure de boulanger sèche

Et voilà! je mets tout dans la machine. ET hop! c'est parti!!! Le rêve non?
A la petite sonnerie, vous savez?? ding ding là! et bien vous pouvez ajouter des graines ou des oléagineux : tournesol, pavot, courges, sésame, lin brun, noix etc

Pain intégral au levain de DOG





Je vais vous indiquer, étape par étape, comment je procède pour faire mon pain.



Photo 1	Photo 2	Photo 3

Jeudi soir
J'ai sorti mon levain qui dormait dans son bocal au frigo (il y était depuis le 03 février dernier).**[photo 1]**. Une couche liquide s'était formée sur le dessus et j'ai bien mélangé l'ensemble.
Je disposais là de 70g de levain auquel j'ai ajouté 36g d'eau, j'ai remué puis 36g de farine T150. J'ai à nouveau remué en faisant entrer le maximum d'air. J'ai fermé le bocal et laissé dans mon four éteint pendant douze heures. J'ai donc 142g.

Vendredi matin
Mon levain a bien réagi et a fait des petites bulles. **[photo 2] .** Même opération. On remue. J'ai ajouté 70g d'eau, remué puis 70g de T150 en remuant bien à nouveau. J'ai fermé le bocal et laissé dans mon four éteint pendant douze heures. J'ai donc 282g.

Vendredi soir
On continue avec 140g d'eau puis 140g de farine pour obtenir 562g de levain que j'ai transvasé dans un saladier avec une assiette dessus. J'ai donc 562g



Photo 4	Photo 5	Photo 6

Samedi matin

Le pétrissage peut commencer. J'ai utilisé 450g de farine T150 + 45g de gluten + 350g d'eau.
Avec cette quantité d'eau, j'ai choisi une hydratation assez importante, c'est celle qui me convient le mieux après plusieurs essais et qui me permet à mon robot de ne pas trop forcer. A vous d'ajuster à votre convenance. . **[photo 3]**
Farine et gluten dans le cul de poule de mon Kenwood, j'ai mis en route à vitesse lente et j'ai incorporé l'eau en filet puis j'ai laissé pétrir une vingtaine de minutes. Cela donne un pâton assez compact. **[photo 4]** Au bout de ce temps, j'ai versé 300g de levain dans le cul de poule.**(photo 5)**

J'ai remis le robot en route à vitesse un peu plus rapide pendant 5 minutes, puis plus lent pendant 5 autres minutes. Il faut que tout soit bien mélangé. Ceci fait, j'ai ajouté 12g de sel et 5 minutes de pétrissage supplémentaire.

Je n'ai rien d'autre qu'un crochet pour pétrir, ce qui n'est pas l'idéal. En effet, le crochet « déchire » la pâte et s'amalgame autour de ce dernier. Donc être attentif à ne pas trop pétrir au risque de « casser » le réseau de gluten qui assure la cohésion de tous les ingrédients (cela ne m'est toutefois jamais arrivé **!). (photo 6)**
J'ai mis le cul de poule fermé avec une assiette dans mon four éteint sans plus y toucher pendant 3 heures. **(photo 7)**



Photo 7	Photo 8	Photo 9

Au bout de ce temps, deux options :
- soit vous n'avez pas le temps de vous occuper tout de suite de votre pâton et dans ce cas, vous le mettez tel quel au frigo pour quelques heures, voire jusqu'au lendemain. Si vous le laissez au frigo, attendez ¼ d'heure environ avant de le manipuler en le sortant au préalable du récipient dans lequel il était.

- - soit vous continuez la préparation.

Posez-le sur le plan de travail fariné, boulez-le et laissez-le comme ça une dizaine de minutes. **(photo 8).** Au bout de ce temps, travaillez légèrement le pâton en l'étirant doucement pour lui donner une forme carré et rabattez ensuite chaque coin vers le centre. La pâte est souple et élastique et se travaille très facilement.

On fait 2 à 3 rabats si la pâte en a besoin. Le rabat fait partie du pétrissage et permet de donner de la force à un pâton qui ne se tient pas et de l'aérer. Un pâton qui a reçu des rabats reprend bien mieux sa forme **(photo 9).**



Photo 10	Photo 11	Photo 12

Ceci fait, donnez-lui sa forme définitive. J'ai choisi un moule rectangulaire dans laquelle je l'ai posé. **(photo 10)** Retour dans le four éteint pour 1 heure ½ .La pâte a un peu gonflé.**(photo 11)**

J'ai sorti le moule du four, disposé mon lèchefrite dans le bas du four et j'ai préchauffé sur 240°.Avant d'enfourner j'ai grigné ma pâte (action de faire des entailles pour permettre au gaz de s'échapper – à faire plus profondément la prochaine fois**).(photo 12)**

J'ai projeté la valeur d'1/2 verre d'eau sur le lèche frite, j'ai aussitôt enfourné et laissé 10 mn. Il est important de ne pas ouvrir du tout le four durant les 15/20 premières minutes, car tout se joue quasiment là. **(Photo 13)** La photo n'est pas très bonne mais voilà ce qui se passe durant les premières minutes : ça gonfle très vite.

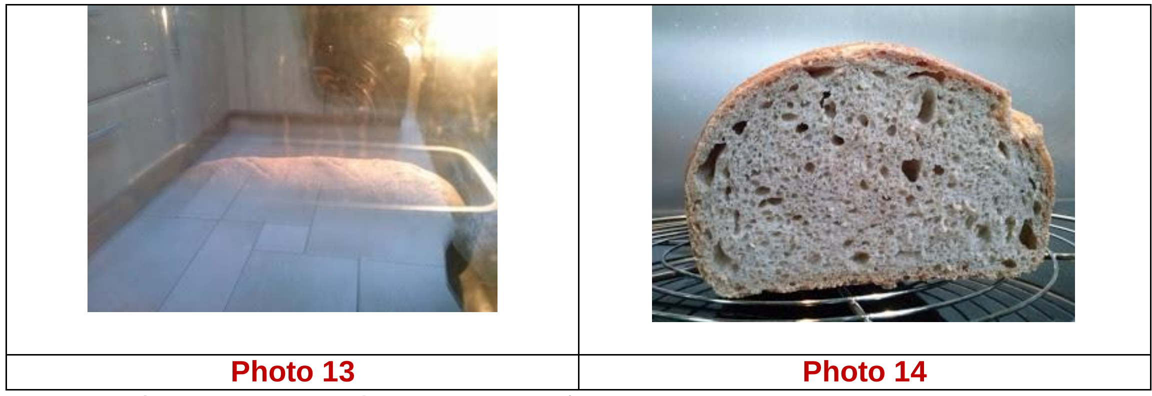


Photo 13	Photo 14

Les 10 minutes passées, j'ai baissé à 200° et poursuivi la cuisson 35 minutes, puis 5 minutes four éteint puis 10 minutes four entrouvert. J'ai ensuite sorti le pain, je l'ai démoulé et posé sur une grille. **(photo 14)**

Le plus dur restait à faire : attendre le lendemain matin pour le déguster ! A noter que pour le levain qui me restait, j'ai stérilisé un pot qui me permettra de le conserver au frigo jusqu'à la prochaine fois.

Les temps de repos indiqués ne vont pas être identiques chez tout le monde. La fabrication dépend de la température de la farine, de l'endroit où l'on travaille… ET DE L'EAU. C'est d'ailleurs le seul paramètre qui permet de rectifier la température des deux autres.
Il en va de même pour le levain : dans ma cuisine il me faut 12 heures pour une pousse d'un premier rafraîchi et les suivants seront toujours plus rapides. Chez vous, il faudra moins ou plus de temps. L'important est de pouvoir prélever le levain en pleine pousse.

Pain Gilda (GP)



Recette de pain intégral très très facile à faire!!! comme vous dites que c mon pain, pour qu'on s'y retrouve , je lui ai donné mon prénom! Voili voilou!! le pain Gilda! c celui là!
Alors là, les filles, je crois que nous allons atteindre un summum de perfection!
C'est le pain le plus aéré que j'ai jamais fait, une croûte absolument croquante sous la dent et un goût!!! avec toutes ces graines!!!!!!! indicible!!!!!!!!!!! oui oui! une merveille!

- 150g de farine de petit épeautre
- 200g de farine de blé type 150
- 50g de son d'avoine
- 50g de farine de seigle type 150 ou 170
- 50g de gluten
- 2 cuillers à soupe de sésame
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée
- 1 cuiller à soupe de sirop d'agave
- 35 cl d'eau chaude
- 1 cuiller à café de sel
- 2 cuillers à soupe de graines de courge
- 2 cuillers à soupe de graines de lin brun
- et des graines de tournesol pour saupoudrer le pain avant cuisson. J'en ai mis plein!



Mélanger les farines et les graines avec la levure, le sel et le sirop d'agave.

Ajouter l'eau chaude. Mélanger avec une cuiller en bois. Bien amalgamer le tout. Facile! vous verrez! Huiler légèrement un moule à cake avec un peu d'huile d'olive et le fariner

Verser la préparation dans le moule. J'ai bien lissé la préparation avec ma spatule en plastique mouillée à l'eau froide. Laisser reposer dans un endroit chaud durant 30 mn. Ca lève ou ça lève pas, ça n'a pas d'importance! le mien a très peu levé!

Saupoudrer de graines de tournesol

Mettre au four préchauffé à 220° durant 20 mn. Ne pas oublier de mettre un petit ramequin rempli d'eau dans le four

Au bout de 20 mn, recouvrir d'une feuille de papier alu pour que ça ne crâme pas sur le dessus. Laisser encore cuire 15 mn

Là, la cuisson est parfaite. Le pain se démoule très facilement. Je l'ai fait refroidir sur une grille. Et...il sonne creux lorsqu'on toque dessous!!! oui oui oui!!! comme le soda bread dont il est inspiré!

Bien évidemment, libre à vous de choisir vos farines, de varier les graines etc.

Pain aux fruits à IG bas (GP)

Ce pain est une adaptation de la recette de Nigritelle que vous trouverez dans la pause café 47. J'ai fait avec ce qu'il y avait dans mes placards, je voulais mettre une pomme en morceaux et des épices mais j'ai zappé...



150 g de farine d'épeautre complète
150 g de farine de blé intégrale
30g de gluten
1 sachet de levure déshydratée (type briochin)
1 c à café de sel
1 c à café de sucre
50 g de son d'avoine
Fruits secs et noix aux choix.

Mettre à chauffer le four au minimum pendant 5 min puis l'éteindre. Mélanger les farines, le son, le sucre et le sel. Ajouter la levure délayée dans 20cl d'eau tiède (plus si nécessaire) et mélanger au batteur pendant 5 min.

Mettre à lever 2h dans le four chaud éteint.

A la fin de la levée, ajouter à la pâte les fruits en morceaux et les noix (on peut ajouter ici des épices: cannelle, clou de girofle, anis, quatre épices, gingembre...). J'ai mis 5 figues et 5 abricots secs coupés en morceaux. J'ai aussi ajouté des noisettes et des noix.

Remettre à lever dans le four tiède (éteint) 1h, puis cuire au four à 200°C pendant 30 à 45 min (avec une coupelle d'eau dans le four).

Ce pain est excellent, à consommer uniquement en GP à cause des farines!!! Il est parfait pour un petit déj, pour un en-cas ou en dessert le soir.

Pain d'épices de Gribouille MM (GP)



- 250g de farine intégral
- 120g de sirop d'agave ou de miel d'acacia
- 50g de fructose
- 20cl de lait écrémé
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de 4 épices

Mélanger la farine, le fructose , les épices et la levure.
Diluer le sirop d'agave avec le lait tiédi et le verser dans la préparation.
Faire cuire dans un moule à cake 45 min à 160°C th 5.
C'est un délice.

Pain d'épices de Christelle (GP et PL)



Alors voilà une recette parfaite pour les fêtes avec du foie gras et sans écart !
Un conseil essayez-là avant pour ajuster la quantité de sucre et d'épices en fonction de vos goûts. Il se congèle très bien et se passe au grille pain au dernier moment, super pratique pour le petit déj!

125g de poudre d'amande
125g de son d'avoine
150g de sirop d'agave (on peut en remplacer une partie par du miel d'acacia)
50g de fructose
15cl de lait
1 sachet de levure chimique
2 blancs d'œuf
1 càc de muscade
1 càc de cannelle
1 càc de gingembre
1/2 càc de quatre épices
1 pincée de sel

Mélanger tous les ingrédients secs, puis ajouter les blancs d'œuf. Enfin ajouter à la pâte le lait et le sirop d'agave tièdes.

Mettre dans un moule à cake et cuire entre 1h et 1h15 à 160°C (Th. 5-6).

Il est excellent! Et voilà avec la photo de Barbara!!!!

Pain levé (GP)



- 300g de farine de blé type 150
- 100g de farine de seigle type 170
- 50g de son d'avoine ou de blé (l'avoine est plus économique car étant plus dense on en met moins!)
- 50g de gluten

Vous pouvez faire tous les mélanges que vous souhaitez

- 3 cuillers à soupe de graines de lin
- 2 cuillers à soupe de graines de sésame
- 1 cuiller à soupe de graines de pavot

Là aussi, au choix les graines

- 7g de sel
- 60g de levain fermentescible bio de blé (j'en mets plus que la quantité indiquée sur le paquet car nos farines ne lèvent pas de la même façon que les farines blanches) ou 150 g de levain naturel maison

Vous pouvez aussi utiliser de la levure de boulanger fraîche (20g) ou bien de la levure de boulanger déshydratée

- 30 cl d'eau

Mélanger d'abord tous les ingrédients secs.

Ajouter l'eau. Mélanger à la main juste le temps nécessaire pour que l'ensemble soit homogène et que la pâte s'amalgame en une petite boule. Je fais ça dans un saladier. Je recouvre d'un linge et laisse reposer 2h. (photo 1)

Puis déposer le pâton sur une planche fariné le dégazer. (on lui donne un coup de poing)

Je l'étale plusieurs fois et forme une boule.

Je mets cette boule dans ma cocote en fonte farinée et je fais des incisions sur le dessus en croisillons.

Je farine légèrement le dessus. Je couvre d'un torchon et laisse reposer encore 1h.

Je chauffe mon four à 250 pendant 15 mn.

Je mets la cocote au four avec le pain dedans que je refarine bien encore une fois.

Je fais cuire avec le couvercle pendant 30 mn.

Au bout de 30 mn, j'enlève le couvercle et je termine la cuisson pendant 15 mn.

Au sortir du four, je le laisse refroidir car il reste collé au fond de la cocotte tant qu'il est chaud ou bien vous le mettez sur une feuille siliconée (ce que je fais) et ainsi votre pain ne colle pas du tout!



Une fois froid, il tombe tout seul.

Et regardez!!!! c'est une merveille non?Il est absolument délicieux! A vous!

Si vous faites votre pain au levain naturel vous le laissez lever 12h au lieu de 2 h.

Pour le reste c'est pareil

Pancakes salés à IG bas (GP et PL)



Ça c'est une recette au pifomètre, je ne mesure jamais mais je vais essayer de vous expliquer quand même avec des photos pas à pas pour Floriane ;-).

Dans un saladier mélanger de **la farine de pois chiches avec du lait de soja (ou de l'eau**, les deux marchent, ça dépend de ce que vous avez dans votre frigo) jusqu'à obtenir une pâte épaisse (genre pâte à gâteau).

Ajouter **des herbes de Provence, du sel, du poivre, un càs d'huile d'olive (facultatif) et des dés de tomate séchées et une grosse cuillère à soupe de levure chimique**.

Laisser reposer la pâte une dizaine de minutes. Graisser une poêle très légèrement avec un sopalin et déposer une ou deux cuillères de pâte (elle est pleine de bulles) et étaler si nécessaire.



Cuire à feu moyen sur chaque face. Retourner quand les bords sont assez cuits pour y glisser la spatule.

Ces pancakes sont super avec du saumon fumé et un peu de crème fraiche ou avec du fromage fondu et du jambon... En fait ils sont bon avec tout un tas de gourmandises salées à vous de trouver votre préférée. Mais là ou je les préfère c'est dans le légendaire hamburger Gilda...

Petits pains intégraux sur poolish aux graines de tournesol et au son d'avoine à bas IG (GP)



Recette du blog Bon Appétit que vous pouvez retrouver sur :http://www.tocinodecielo.blogspot.fr/ Recette réalisée à partir de la recette de pain blanc sur poolish du livre **Le Comptoir des Pains** - j´ai obtenu 10 petits pains de bonne taille.

Poolish (à faire la veille pour le lendemain) :

- 150 g de farine de blé intégrale
- 150 ml d´eau
- 1/2 cuillère à café de levure (Lesaffre pour moi)

Pâte à pain :

- La poolish réalisée la veille
- 140 ml d´eau
- 300 g de farine de blé intégrale
- 50 g de son d´avoine
- 1,5 cuillère à café de levure (Lesaffre toujours)
- 1,5 cuillère à café de sel
- 1cc de jus de citron (pas mis)
- 50 g de graines de tournesol + 1 petite poignée pour la déco que vous ferez griller à sec dans une poêle



Réalisation du poolish (à faire la veille au soir pour le lendemain matin) : dans un saladier mélanger la farine, l´eau et la levure. Couvrir. Laisser reposer toute la nuit, si possible dans une pièce chaude. On obtient ceci **(photo).**

Le lendemain :

Mettre tous les ingrédients sauf les graines de tournesol dans la cuve de la machine à pain selon l´ordre indiqué dans la liste des ingrédients (faites attention que la levure ne touche pas le sel, pour cela un truc simple : mettre le sel aux 4 coins et la levure au milieu dans un creux fait avec votre doigt).Programme PATE SEULE.

Au signal sonore ajouter les 50 g de graines de tournesol. Faire griller à sec la poignée de graines restantes dans une poêle et réserver.

A la fin du cycle, sortir la pâte. Former des petits pains ronds. Laisser lever. Ensuite enduire le dessus d´un peau d´eau et décorer avec les graines de tournesol grillées à sec.

Je mets toujours mon pain dans mon four pendant le préchauffage.

Donc mettre dans le four à 180 degrés. Compter 20 à 30 minutes de cuisson (selon votre four et le degré de cuisson voulue) dès que la bonne température est atteinte dans votre four .Faire refroidir sur une grille. Je conserve désormais mes pains dans des sacs congélation à zip durant plusieurs jours. Evidemment vous pouvez procéder à un pétrissage à la main si vous n´avez pas de machine à pain.

Rennes en pain d'épices de Rodzynka (GP)



Voici une très jolie recette de Rodzynka, une polonaise, amie de Barbara.

Allez voir son blog! ses recettes sont magnifiques et vous y verrez le pain d'épices de Christelle! il est super beau !
http://pyszneizdrowe.blogspot.com/

250 de farine de blé type 150
6 cuillers à soupe de miel d'acacia et 2 cuillers à soupe de sirop d'agave.
Un demi sachet de levure chimique
2 cuillers à café de 4 épices
1 cuiller à soupe d'huile d'olive
1 blanc d'oeuf

Chauffer le miel et le sirop d'agave mélangés aux 4 épices
Ajouter la farine et la levure
Ajouter l'huile et le blanc d'œuf (personnellement, je le battrais en neige)
Mettre le mélange sur la table et le pétrir 2 à 3 minutes. Ça peut être difficile pour bien faire tenir la pâte aussi, si besoin est, ajouter 3 à 4 cuillers à soupe d'eau chaude.
Etaler au rouleau sur 3 mm d'épaisseur.
Découper à l'emporte pièce.
Cuire 10 à 15 mn à four chaud à 180°
Les cookies sont durs. Il faut attendre quelques jours pour pouvoir les manger!

Tortillas mexicaines de blé à bas IG (GP)



farine de blé complète type 150
+ sel
+ eau

Vous mélangez bien tout . Vous faites une grosse boule. Je pense que j'ai mis environ 100g de farine...je pense! Cela vous fait une belle boule de pâte.

Partager cette boule en 4. Cela vous fait 4 petites boules.

Vous faites bien chauffer une poêle soit antiadhésive soit comme la mienne , en fonte!

Etaler chaque boule au rouleau à pâtisserie. Les faire très fines.

Les poser une après l'autre sur la poêle bien chaude.

Surtout vous les faites cuire à sec! sans aucune graisse! Elles vont bien griller parfois faire de grosses bulles. Lorsqu'un est cuite, vous mettez une autre.

Les mettre dans la boîte en attendant ou bien dans du papier alu!

Soda bread irlandais (GP)



Après moult réflexions!! c pas peu dire! voici ma recette définitive et...simple!

- 200g de farine de blé type 150
- 150 g de farine de petit épeautre
- 50g de son d'avoine

Vous pouvez ajouter toutes les graines que vous voulez : lin: sésame, pavot, tournesol, courge...

- une cuiller à soupe rase de fructose
- une cuiller à café de sel
- une cuiller à soupe de bicarbonate de soude
- 30 cl de yaourt à 0% puisqu'on est en GP ou bien 30c l de yaourt au soja!!!! ou bien prenez 30 cl de lait de soja ou 30 cl de lait écrémé et pressez un citron dedans et laisser reposer environ 20 mn jusqu'à ce que vous sentiez le goût aigre! si vous arrivez à faire ça, vous aurez le vrai soda bread irlandais!

_ une cuiller à café de levure chimique.

Mélanger moins d'une minute. Moins on mélange mieux c'est!

Si ça reste collant, c'est pas grave

Faites une boule et faire un croisillon très profond sur le pain

Poser le pâton soit sur la plaque du four soit dans un moule à manqué (ce que j'ai fait)

J'ai mis un petit ramequin d'eau dans le four (je l'ai lu dans une recette)

Laisser environ 30 à 45 mn dans le four

Lorsqu'il est cuit, le fond doit sonner creux! et ça! c vrai! c marrant!

Le mien était cuit au bout de 30 mn à four 220°. Il faut expérimenter

Ma conclusion ? c'est un pain à bas IG donc tout à fait consommable en repas GP. Très vite fait, très bon, il peut être pratique pour celles qui n'ont pas accès à un bon pain intégral.

Brioche au yaourt (PL)

2 œufs
1 Yaourt 0%
170 ml de lait demi écrémé ou écrémé
50g de fructose
2 bouchons de fleur d'oranger
470g de farine d'orge mondé
20g de levure de boulanger fraiche
50g de gluten-1 pincée de sel

Délayer la levure dans le lait tiède

Ajouter les autres ingrédients (sauf la farine, gluten et sel) et battre.

Rajoutez la farine, gluten et sel et pétrir (je l'ai fait au pétrin du robot)

Retirer le pâton et le mettre dans un saladier recouvert d'un linge pendant environ 1h30 au four th 50C° avec un torchon pour qu'il double de volume

Diviser le pâton en 3, former 3 pâtons longs et effectuer une tresse avec ceux-ci. (la prochaine fois je ferais trois boule et mettre dans un moule à cake)

Mettre la tresse dans un plat et laisser gonfler 30mn sous un linge au four th50C°.

Préchauffer le four à 180°c, badigeonner la brioche avec du lait écrémé à l'aide d'un pinceau puis enfourner 30mn (le temps que la brioche dore suffisamment.

Pain à la farine d'orge mondée (GP et PL)

Voici encore une nouveauté PL ou GP selon votre souhait! La farine d'orge mondée a un IG inconnu mais l'IG de l'orge mondée étant de 25! Aucun souci! C'est PL! C'est une recette de pain marocain.

125g de farine d'orge mondée. (j'ai moulu mon orge moi même dans mon moulin à farine Marga Mulino. J'ai dû passer la graine deux fois pour qu'elle soit assez fine)



75g de farine de soja ou autre ou bien vous mettez plus de farine d'orge et plus de son d'avoine ou bien encore vous mélangez avoine et blé... au choix!

50g de gluten de blé

50g de son d'avoine

un sachet de levure de boulanger sèche (ou du levain!)

5g de sel et

10 cl d'eau tiède.



Je fais toujours gonfler un peu la levure sèche dans une cuiller d'eau tiède.
Mélanger les farines, le gluten et le sel.
Y verser la levure.
Verser l'eau en filet et pétrir 10 mn.
Roulez la boule avec de la farine d'orge moulue grossièrement. (j'ai passé la graine une seule fois dans mon moulin)
Laisser lever 1h (vous savez que c'est juste bon pour le moral!!!! LOL!) Faire cuire à four chaud à 220° durant 35 mn. Ne pas oublier de mettre un petit ramequin d'eau pour la belle croûte! Croûte exquise!! croustillante et super bonne.

Je l'ai fait en MAP et il est nettement meilleur! J'ai mis 350g de farine d'orge mondé, 50g de gluten et 50 de son d'avoine. J'ai mis les ingrédients dans la MAP dans l'ordre prescrit pour un pain intégral! Et c'est super bon!!!!!!!!!!!

Et voici la recette de Virginie en MAP (GP et PL)

Je me fais un pain à l'orge mondé par semaine, la recette est éprouvée. Je mets :

400 ml d'eau

150 g de levain de seigle maison

285 g de farine d'orge mondé

50g de gluten

50g de son d'avoine

1,5 càc de sel

1 càs de sirop d'agave

Je lance le programme pâte
Je laisse dans la MAP au moins 5heures puis je le cuis au four 1h10 à 180

Pain à l'orge mondé et levain d'orge mondé (PL)





Voici le premier pain de Mistral réalisé avec un levain à l'orge mondé (Un pain au levain PL !!!Les premières impressions de Mistral : *pain assez dense mais absolument délicieux qui ressemble à la tourte au seigle du Valais, sans les graines*.

150gr de levain orge mondé 100%
270gr de farine d'orge mondé
30gr de gluten
270ml d'eau tempérée, non chlorée (hydratation de 92% au total, levain compris)
8gr de sel marin
25gr de graines de courges

Mélangez l'eau et la farine/gluten. Autolyse (repos) de 30 minutes, protégé.
Ajoutez le levain et pétrissez de préférence avec un pétrin, en vitesse 2 pour 2 minutes et puis continuez en vitesse 1 et ajoutez le sel.
Continuez à pétrir 13 minutes. Repos 5 minutes.
Ajoutez des graines et faites un dernier pétrissage de 5 minutes.

Pointage en masse sous contenant fermé (laissez-le reposer).
Détendez la pâte puis laissez-la tranquille 5 minutes pas plus.
Façonnez en faisant 1 rabat (la pâte est fragile) et faites une boule en boulant sur le plan de travail.
Laissez pointer une seconde fois (apprêt), pendant 1h30. Tout dépend de votre pointage.
La cuisson se fait dans un four préchauffé 240/250° sur votre plaque à pâtisserie un peu farinée (qui n'est pas dans le four pendant le préchauffage), sans oublier le coup de buée dans la lèche frite au moment d'enfourner (projection d'un peu d'eau).
Laissez cuire pendant 10mn sans ouvrir le four puis baissez à 220° et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes. Arrêtez le four, ouvrez la porte et laissez le pain encore 5 minutes.
Déposez sur une grille.

Sachez que ce pain a un IG bien inférieur à celui du pain Montignac!
Le pain Montignac est fait avec de la farine de seigle et de la farine de blé qui ont un IG de 45.
Notre pain est fait avec de la farine d'orge mondé qui a un IG de 25.
Faites-vous même le calcul! y a pas photo!

Petits pains aux pois chiche de Barbara (PL)

INGREDIENTS POUR 10 PETITS



250 g pois chiches (une petite boîte)
120 g de son d 'avoine
10 cl de l'eau
1 cuiller à café de sel
2 c à café de levure de boulanger (indispensable pour le goût)
1 c à café d' huile d'olive
Graines de tournesol et graines de courges

Bien tout mélanger au mixeur .

On peut laisser un peu reposer le mélange (il ne lèvera pas)

Puis former 10 petits pains. Les rouler soit dans des graines de tournesol soit dans des graines de courge

Mettre au four à 210° pour 20 min.Voilà le résultat ! Super … encore une proposition pour les repas PL avec IG très bas !

Pain de Marion à la farine de soja... (PL)





Voici un autre pain à très bas IG donc PL qui risque de concurrencer notre unique pain consommable en PL....notre pain royal!

150 grammes de farine de soja
3 cuillers à soupe de son de blé (ou de son d'avoine)
2 cuillères à soupe de poudre d'amandes
2 cuillères à soupe de sirop d'agave (une cuiller?)
3/4 d'un sachet de levure
1 œuf entier
mélange lait de soja/eau pour faire une pâte épaisse et un peu collante.

Après j'ai divisé pour faire 5 boules, posées sur une feuille de cuisson.
J'ai laissé gonfler 1/2 heure (ça n'a pas gonflé beaucoup) **Pourquoi ne pas mettre un peu de gluten ?**
J'ai mis à cuire à four chaud (ayant un four à gaz, je ne peux pas dire quelle température). Après 12 minutes, le pain avait grillé dessus et dessous, mais le couteau planté dedans revenait collant. J'ai arrêté le four et laissé dans le four chaud. **Perso, je les ferais cuire à 200° et on voit! Résultat:** De cette manière l'intérieur a séché, et le dessus a doré

Du pain assez moelleux, peut-être un poil trop sucré, avec une croûte bien croustillante.
Donc diminuons la quantité de sirop d'agave! une seule cuiller devrait suffire!

Pains bagnat de Sam (PL et GP)



Les pains de Barbara



Les pains de Sam

Une mesure de farine de pois-chiche (110g ou 20 cl)
Une mesure de son d'avoine (110g ou 20 cl)
Une mesure de son de blé (60g ou 20 cl)
Une cuiller d'huile d'olive
Une pincée de sel
Levain fermentescible (10g)
Eau (15cl d'eau tempérée)

Pour info, entre parenthèse, ce sont les quantités utilisées par Barbara pour faire 13 petits pains. J'ai mélangé à la cuiller, j'ai laissé reposer une demi-heure et j'ai formé des petits pains qui ont un peu levé une heure. (bien se fariner les mains avec de la farine de pouach avant de les façonner sinon ça colle.)
Mettre au four à 200° pendant 25 mn. Ces pains sont PL ou GP! la quantité d'huile étant négligeable!

Pain de mie à IG bas de Grib (PL)





4 càs de son d'avoine
2 càs de son de blé
1 petit suisse 0%
2 œufs
1 cuillère à café de levure
1 pincée de sel

Battre les œufs avec le sel, rajouter le petit suisse, battre avec un fouet, rajouter les sons et la levure. étaler en grand rectangle fin.
8 mns four préchauffé therm 180° .j'ai mis sur ma feuille en silicone.

une fois refroidis, j'ai coupé en format carré, tartiné de carré frais, mis du saumon avec tomate et miammmmm. (grib)

Pain Dukan aux graines de courge et aux figues sèches (PL)




Par contre, je vous rappelle que la base, c'est **1 cuiller de son de blé et 2 cuillers de son d'avoine, 2 cuillers soit de fromage blanc en faisselle soit de yaourt nature soit de yaourt au soja, 1 cuiller de levure chimique ou de bicarbonate de soude** (pour Léo et les américaines!) et **1 oeuf entier**. Il faut tout mélanger ou passer au mixeur puis cuire 4 min au micro onde.

Cyrielle, j'ai écrit que tu pouvais mettre au four à 200° pendant au moins 10 mn...jusqu'à ce qu'il soit doré à souhait en fait! Mais je n'ai pas essayé!

Je ne pourrai pas me passer de ce pain maintenant car si facile à faire, si bon et consommable en repas PL!!!

Pain Dukan à IG de 15 (PL)





- soit 1 cuiller de son de blé et 2 cuillers de son d'avoine
- soit 3 cuillers de son d'avoine (Attention à celles qui sont fragiles des intestins!!! le son a des vertus assez particulières car ce sont des fibres à l'état pur!!!)
- 2 cuillers soit de fromage blanc en faisselle soit de yaourt nature soit de yaourt au soja
- 1 cuiller de levure chimique ou de bicarbonate de soude (pour Léo et les américaines!)
- 1 oeuf entier

Je viens de lire qu'il ne faut surtout pas mettre de sel dans ce pain!! bon!! s'ils le disent!!!!!!!!!♥ Touillez bien. Vous pouvez rajouter selon vos goûts et l'usage que vous voulez en faire (sucré ou salé) tout ce que vous voulez : graines de cumin, de sésame, de tournesol, de courge, de pavot....ou bien aussi des figues sèches ou abricots secs...du gruyère, des herbes de Provence, du curry...des arômes!

Vous voyez que c facile! Vous mettez dans une boîte en plastique carré ou ronde ...selon l'utilisation !(par exemple rond pour les hamburgers et carré pour les toasts du petit déjeuner) Vous mettez au micro onde pour 4 mn. Je ne mets pas la puissance maximum. Je mets la puissance en dessous. *Au fait, l'une d'entre vous n'a pas de four à micro onde! j'ai lu qu'on peut le mettre au four environ 10 mn à 200° T7*

Vous démoulez délicatement. Pour la forme ronde, j'utilise un couteau à bout rond pour décoller les bords. Quant à la forme carré, ça se démoule tout seul. Poser sur la grille

IL n'a vraiment pas une couleur attirante au sortir du four!! berk! tout blanc !! Mais après, il faut le toaster. Je mets le toaster sur 3 et demi. C'est vraiment délicieux!

Vous pouvez consommer ce pain en repas PL (en raison de la présence de l'oeuf!) et vous pouvez le consommer en repas GP si vous utilisez slt le blanc d'oeuf! (je ne peux pas vous dire le goût car je n'ai pas essayé!) Je ne vous conseille pas d'en préparer à l'avance bien que je l'ai déjà fait! ça se conserve très bien dans une boîte en plastique mais avant le toastage!

Pain Paléo...sans gluten (PL)

Voici une recette de Lorma que je trouve très intéressante pour celles qui sont allergiques au gluten.



Ingrédients et préparation

150g de poudre d' amandes (ou un sachet de 125g)

2càs de farine de noix de coco (Ou de noix de coco en poudre. Je sais que la farine, on la trouve difficilement. A mon avis, la poudre, ce doit être à peu près pareil!)

35g de graines de lin moulues (Vous n'en trouverez pas dans le commerce! ça m'étonnerait! ou bien vous les pilez au mortier, ou bien vous les moulez dans votre moulin à farine, ou bien vous les laissez entières!)

Une pincée de sel

Une cuiller à café de bicarbonate. (si vous n'en avez pas, vous pouvez le remplacer par de la levure chimique)

Bien mélanger et ajouter

3 œufs (dans la recette, il y a 5 œufs! cela me parait énorme pour 150g de poudre d'amandes! Je pense sincèrement que 3 œufs suffisent.)

4 cs d'huile de coco liquide (il faut la faire chauffer pour la faire fondre si elle est figée) (ou olive) (Avez vous déjà vu de l'huile de coco????)

1cs de miel d'acacia ou de sirop d'agave

1 cs de vinaigre de cidre

Cuire 30 mn th 6 (180°) dans un moule à cake.

La consistance est entre le pain et le gâteau.

Et voici un site qui va plaire à toutes celles qui sont allergiques au gluten! Son site est sympa car il utilise des farines que nous n'utilisons pas ! genre farine de Teff, de Sorgho etc. Le problème c'est qu'il utilise de la farine de riz (je remplacerai par de la farine d'avoine) et de la maïzena! Faudra remplacer les filles! mais ses pains et ses gâteaux sans gluten devraient vraiment vous charmer vous, les filles sans gluten!

http://www.lafaimdesdelices.fr/ /

Pain royal à IG inférieur à 35 ! IG 15 (PL)



Ce pain va être le fleuron des pains de notre blog! Son IG est probablement de 15 ou 20!!!! Donc consommable en PL

- 300g de son d'avoine (ou 200 g de son d'avoine + 100g son de blé ou 250g son d'avoine + 50g de son de blé)
- 20 cl de lait (soja ou lait de vache)
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 1/2 yaourt au soja ou autre (environ 50g)
- 1cc de sel

Mélanger tous les ingrédients, verser dans un moule à cake et cuire au four.

Cuire au four 220° pour 45 mn ? sans oublier de mettre un petit ramequin rempli d'eau dans le four.Le goût???? j'en reviens pas! fabuleux!!!!!!

Voici du pain Royal fait en petits pains individuels. Idéaux pour faire un hamburger par exemple ou un petit sandwich PL. Pour qu'ils soient plus moelleux, elle met un yaourt de soja entier et fait cuire 35 mn



Photo de Valérie



Mini pain de « Royal » de Christine

